Rok IV. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. **1898.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedruk wszelkich naszych artykułów, o ile przeciw temu nie zastrzegli się autorzy, dozwolony jest tylko z wyraźnem podaniem „Przew. Zdrowia“ jako źródła.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł. a. 50 ct. — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europ. i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. = 75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 105. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 10. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32. | **Październik.**

„Niech się stanie światło“ czyli **kuracja atmosferyczna**.

(Dokończenie części teoretycznej).

Promieniowanie skóry

t. j. oddziaływanie eteru na powłokę ciała naszego odbywać się może swobodnie i skutecznie wtedy, jeżeli odzież nie broni przystępu światłu i powietrzu. Swiatło — to pokarm, a w powietrzu zawarty tlen — to napój dla drobinek krwi, które pod bezpośrednim wpływem tych eteru składników dążą pod powierzchnię powłoki, by tu odżywić się, odświeżyć i odrodzić i odrestaurowane krążyć po ciele.

Gdzie ruch tam siła, gdzie siła tam zdrowie, a gdzie zdrowie tam i życie być musi i jest. Ożywiony obieg krwi to warunek, bez którego nie ma zdrowia.

Odzież więc nasza winna być luźna, by dopływ powietrza był możliwy — lekka, by światło docierać do ciała mogło.

Uznając ważność czynności skóry i doniosłość wpływu na nią eteru, uwierzyć wypada w skuteczność „kuracji atmosferycznej“.

Nie ulega też kwestji, iż miasta zwłaszcza większe, dbałe o zdrowotność swych mieszkańców, prędzej czy później obok łaźni wodowych, atmosferyczne urządzą łaźnie, — parki na porę letnią, na zimową cieplarnie — przystępne wszystkim.

Wyziewanie skóry

jest wydzielanie zużytych cząstek krwi, a zatem dla zdrowia objawem potrzebnym.

Czynność tę nazywamy poceniem się, a wydzieliny potem. Pocimy się, gdy ciepłota tuż przy skórze jest podniesiona bądź to z powodu gorąca eteru, bądź z powodu grubą odzieżą zatamowanego odpływu ciepła ciała, bądź wreszcie z powodu wytężonej fizycznej pracy. W stanie pocenia się jest obieg krwi zwłaszcza cząstek białych — osoczy — przyspieszony. Stopniowe ochładzanie pod wpływem eteru reguluje czynność krwi, jej dopływ i odpływ i składników jakość.

Nadmierne pocenie się, przeciągłe, zwłaszcza pod grubą odzieżą osłabia zbytniem wytężeniem skórę, rozrywa i niszczy tkanki miazdry, zatyka gruczółki, kończyny nerwów i staje się powodem rozmaitych chorób, których źródło medycyna szkolna wskazuje w „zaziębieniu“.

Hartować więc skórę, to znaczy zamykać drzwi przed największem złem, jakiem jest choroba, utrata zdrowia i — życia.

Czyszczenie skóry nie tylko na zewnątrz wodą ale i na wewnątrz dopływem eteru odbywać się winno. Na cóż przydadzą się w pomieszkaniu okna, jeżeli będą brudne i nie otwierane nigdy?

Wodą zmywać należy naleciałości, i brud, by eter przez otwarte gruczołki światłem mógł karmić nerwy, a tlenem poić krew a będziemy zdrowi. Zbytecznem chyba dowodzić, jakim zaciętym życiu wrogiem są wszelkiego rodzaju kosmetyki, zasypki i pudry i inne pań naszych „upiększania się“ środki. Piękna ideał stanąć tylko może na cokule zdrowia.

Podziwiamy posągi greckich rzeźbiarzy, unosimy się nad klasycznemi kształtami ciał zaklętych w marmur bogiń, lecz zamiast gapić się na nieme karyatydy, zamiast zdobić martwymi posągami portyki czy salony nasze, rozumniej by było, ż y ć tak, abyśmy sami podobieństwem choć zbliżali się do Venery czy Apollina!

Jak spędzić dzień hygjenicznie?

Każdy z nas, wiedząc, iż utrzymanie zdrowia fizycznego jest podstawą zdrowia duchowego, że nie mając zdrowia nie może spełniać ściśle swych obowiązków, powinien życie swe kształtować wedle prawideł higjeny; nie wystarcza znać jej przepisy, ale należy je wykonywać praktycznie.

Oczywiście, że człowiek żyjący przez długie lata niehigjenicznie, z trudnością tylko zastosuje się do prawideł, które uzna za rozsądne; ale niemniej powinien się do nich zastosować, pomnąć, że nie dość uznać w zasadzie dobre strony higjenicznego życia, ale koniecznie w praktyce przeprowadzać je trzeba, chociażby powoli, zrywając stopniowo z nawyczkami dawnego sposobu życia.

Zaznaczamy to wyraźnie, bo nieraz słyszy się osoby, które przyznają słuszność wymaganiom naturalnego, higjenicznego sposobu życia, ale mówią, że to dobre dla młodych, że młode pokolenie wychowywać należy higjeniczne, ale im samym trudno już zmieniać stary sposób życia bez szkody dla ustroju.

Zapewne, że wskutek nagłej zmiany nieraz powstać mogłyby poważne zaburzenia w ustroju — dla tego też niech każdy postępuje stosunkowo do swych skłonności, w miarę swych sił.

Kogo wychowano tak, że mu nie wolno było nigdy kąpać się w bieżącej wodzie, że latem i zimą nosić musiał kaftaniki itp., ten oczywiście chcąc się wyzwolić, postępować musi ostrożniej, oględniej, niż ktoś, kogo rodzice mniej nierozsądnie chowali.

W sprawie zmiany odżywiania się ważnym także jest wzgląd na zastarzałe przyzwyczajenia — nie można wymagać od żołądka, aby od razu, bez przejścia, przywykł np. do potraw jedynie roślinnych, gdy przez kilkadziesiąt lat głównie albo w połowie żywił się mięsem. Przejście powinno i tu być stopniowe.

Ale z czasem i człowiek w podeszłym wieku, zaprowadzając jedną zmianę po drugiej w swym sposobie życia, dojść może do tego, że ukształtuje je na modłę naturalną.

Przypatrzmyż się takiemu człowiekowi żyjącemu higjenicznie, uprzytomnijmy sobie — dla przykładu — w jaki sposób przepędza dzień ktoś, kto zerwał ze wszystkiemi niehigjenicznemi nawyknieniami, kto wyzwolił się z pod tyranji naszego „nowoczesnego“ życia, a prowadzi życie owo najodpowiedniej do wymagań przyrody!

Oto wstawszy rano, pokrzepiony snem głębokim (rychło położył się spać, nie wysiadując po nocy), człowiek dbały o zdrowie swe przedewszystkiem kąpie się, albo przynajmniej zmywa ciało obficie i wyciera je następnie twardym ręcznikiem aż do zaczerwienienia. W ten sposób pobudza krew do raźnego obiegu.

Bardzo wygodnemi są też zmywania w łóżku. Grubym zwilżonym ręcznikiem oczyszcza się najprzód stopy i nogi, i nieobtarte chowa znów pod kołdrę; w podobny sposób postępuje się z górną częścią ciała, pozostając w łóżku, dopóty po ciele nie rozejdzie się miłe ciepło. (Zob. w tym wzgl. ks. Kneippa dzieło: Poradnik dla zdrowych i chorych). Kto ma czas i sposobność kąpać się zrana w bieżącej wodzie, niech nie omieszka uczynić tego; wystarcza pobyt 5-minutowy w wodzie, poczem należy odbyć dłuższą przechadzkę.

Koniecznem jest, wstawszy rano, wypłukać usta chłodną wodą i wyczyścić

starannie jamę ustną i zęby. Do czyszczenia zębów najlepiej używać palca wskazującego, bo ten nie niszczy emalji zębów, niż używanych zwykle ostrych szczoteczek. Skoro zaś szczoteczką pragniemy wyczyścić zęby, zważać nam trzeba, by nie czyścić w poprzek, ale posuwając szczoteczkę od góry do dołu przy górnych zębach — a zaś od dołu ku górze przy dolnych zębach. Do wypłukania jamy ustnej, dziurawych zębów, najlepszym jest wyciąg z ziół sporządzony, bo jako płyn dochodzi do każdego kącika. Nie trzeba przytem zapominać o silnem przepłukaniu gardła, gdyż wzmacnia się przez to błony śluzowe i czyni je wytrzymalszemi na zmiany powietrza, mogące sprowadzać niedomagania i choroby gardłowe.

Poddawszy ciało swe gruntownemu wyczyszczeniu ubrać się należy odpowiednio do pory roku. O zasadach odziewania bliżej się tu rozwodzić nie będziemy; wiadomo m. i., że nie należy ściśniać ciała, jak to czynią n. p. kobiety gorsetami, że zimą niekorzystnie „zakutać“ się w grube, obcisłe rzeczy, a szczególnie niedobrze obwijać szyji chustkami. Latem ubrania powinny być przewiewne, aby przeziew (transpiracja) odbywał się prawidłowo. Zimą zaś również nie trzeba go utrudniać, przed zimnem zaś chronić się najlepiej, utrzymując pomiędzy ciałem a ubiorem warstwę powietrza. Ztąd też zimą obuwie nie powinno być obcisłe. O kwestji ubrania zresztą mówiliśmy już częstokroć szczegółowo w „Prz. Zdr.“.

Sniadanie poranne człowieka żyjącego higjenicznie powinno się składać z owocu, orzechów, chleba lub też z pożywnych, skromnych polewek (z mleka, kaszy itd.) i chleba razowego — nie zaś z używek podniecających zbytnio nerwy, jak kawa, herbata itd. Widzimy, że robotnik wiejski, obywający się rano bez mocnej kawy, przecież zdolniejszy do pracy od mieszczuchów zdenerwowanych. Z czasem i największy „kawiarz“ przyzwyczaji się z korzyścią dla zdrowia do naturalnych potraw. (Zob.: Jarska Kuchnia str.165.)

Podobnie oczywiście obiad i wieczerze powinny się przeważnie przynajmniej składać z roślinnych potraw. Co do napojów, należy używać, wodę, mleko i inne proste służą zdrowiu, nie zaś alkohol. Zresztą mówiliśmy często o tem obszerniej. Po każdem jedzeniu należy usta i zęby przepłukać.

Osoby, które przy pracy swej zawodowej nie mają sposobności ćwiczenia mięśni (urzędnicy, literaci itd.) powinny rano przed śniadaniem odbywać w pokoju ćwiczenia gimnastyczne, których tu bliżej nie będziemy opisywali, wskazując po szczegóły do dziełka: Gimnastyka domowa bez nauczyciela i przyrządów dla dzieci i dorosłych, dla zdrowych i chorych. — (Cena 50 fen.)

Kto zaś w żaden sposób obyć się nie może bez mięsa, niech produkt ten uważa tylko jako dodatek, który tylko z przyzwyczajenia stał mu się niby posilny i smaczny, ale który jednakowoż nie jest przeznaczony dla człowieka.

Oczywiście, że przytem powinni ludzie pracujący dużo w zamkniętych izbach, w czasie wolnym jak najwięcej używać przechadzki.

Dalej powinny osoby, mało mające ruchu przy pracy, skoro są wolne, zajmować się jak najwięcej pracami fizycznemi dla zrównoważenia. Kto może, niech pracuje w ogrodzie, niech drzewo rąbie itp. wykonuje roboty wzmacniające mięśnie. Przytem niech każdy jak najwięcej p ł y w a, bo pływanie jest jedną z najzdrowszych dla ciała czynności — kto ma sposobność niech i wiosłuje.

Przypominamy jako przykład rozsądne postępowanie słynnego męża stanu, w sędziwym wieku zmar. Anglika Gladstone'a (zwanego „wielkim starcem“), który w czasie wolnym od zajęć zawodowych zajmował się ścinaniem drzew w swym parku!

Uprawianie sportu kołowego także jest bardzo pożytecznem, byleby nie przekraczało rozsądnej miary; zimą łyżwiarstwo daje rozrywkę i zdrowie.

Człowiek żyjący higjenicznie pamięta dalej o tem, aby w czasie niebytności jego w domu przewietrzano (także zimą!) starannie tak mieszkanie jak pościel i odzież. Zadaniem gospodyni domu dbać o to. Okna, jak wiemy, bez szkody mogą pozostać latem i zimą otwarte przez cały dzień, wiosną, latem i jesienią winny być otwarte także i nocą. Zbytecznem chyba wspominać, że higjena wymaga, skoro mieszkańcy mają być zdrowi, aby podłogi codziennie wycierano, aby brud z wszystkich kątów wydobywano, aby i we wszelkich komorach i zakamarkach, w podwórzu, w kuchni i w ustępach panowała czystość!

W końcu tylko słów kilka o układaniu się do snu. Przeżywszy dzień cały stosownie do przepisów higjeny, powinien człowiek dbały o zdrowie i wieczorem nie zapominać o nich. Najlepiej iść spać w dwie lub trzy godziny po wieczerzy. Łoże niech się składa z materaca i wełnianej kołdry jako podesłania i takiejże kołdry jako przykrycia, głowa niech nie spoczywa wysoko — wystarcza niska poduszka wypchana włósiem w płóciennej poszewce. Sypialnia powinna być obszerną. Przed ułożeniem się do snu wyczyścić należy jamę ustną i zęby, podobnie jak rano. Następnie, bracie, wypij szklankę zdrowej wody, a spać będziesz jak skseł i obudzisz się rzeźwy, by chwalić Boga i pracować chętnie.

Siła woli

a utrzymanie zdrowia.

Że siła woli przy leczeniu chorób gra niepoślednią rolę, o tem ma sposobność przekonywać się codziennie niemal każdy lekarz. Chorzy nie obdarzeni energiczną, lecz niewielką siłą woli, powolniej przychodzą do zdrowia, niż osoby energiczne, dopomagające naturze swą silną wolą. Wiadomą jest rzeczą, że osoby wrażliwe ulegają nieraz chorobom różnym jedynie skutkiem wyobraźni, nad którą nie umiejąc zapanować nie mogą się oprzeć napadającej ich chorobie. Osoby zaś energiczne opierają się szczęśliwie chorobom zakaźnym wśród otoczenia chorych osób jedynie przez to, że swą silną wolą nie dają dostępu chorobie do swego ustroju.

Słynny myśliciel angielski Bulwer nie bez słuszności powiedział, że „choroba rzadko przyczepiłaby się do nas stanowczo, gdybyśmy sami wiary w nią nie hodowali i nie podtrzymywali.“

Narody starożytne zresztą przekonane były równie o władzy, jaką duch ludzki za pomocą silnej woli wywiera na ciało, na jego ułomność i choroby.

W naszych czasach widzimy często przykłady cudownego prawie wyleczenia osób histerycznych przez to, że lekarze wmawiają im, iż choroba czy ułomność po takim a takim czasie ustąpi, i pobudzają ich ducha do wielkiego wysiłku, sprowadzającego istotne wyzdrowienie.

To, co u histeryków itp. czyni lekarz pobudzając wolą człowieka, powinien każdy z nas, niezdrowym będąc, czynić sam ze siebie. Będzie to rodzaj autosuggestji (wmawiania samemu sobie).

Bywają przykłady, że osoby mające wadę sercową albo początki choroby piersiowej, utrzymują się długo przy życiu, wywierając właśnie za pomocą swej woli podobną autosuggestją — inne zaś, nie posiadające takiej energji, nie opierając się rozwojowi choroby, umierają tymczasem. Lud jest instynktownie świadomym tego wpływu silnej woli na utrzymanie zdrowia w ustroju naszym: nieraz słyszymy o ludziach energicznych, którzy zapadli na suchoty itp., wyrażenia: E! ten się nie da! taki to energiczny człowiek!

Czemże się dzieje, że zasób energji człowieka stoji w prostym stosunku do jego odporności przeciw chorobom? Otóż obieg soków w ciele naszem zależy od działalności mięśni, od zdolności wytężania ich, od ich sprężystości. Wola zaś nasza ma władzę nad wszelkiemi ruchami ciała naszego, nad wszelkiemi jego narządami i członkami, od większej lub mniejszej energji naszej zależy i sprężystość mięśni. Każdy zaś mięsień naprężony wytwarza w ciele azot i ściąga krew do odnośnego naczynia. Azot musi być wydalonym z ciała, co się dzieje wydychaniem skórnem i płucnem. To zaś przyspiesza zamianę materji i obieg krwi. A im więcej wytwarza się azotu, który ciało musi wydalić, tem więcej potrzeba mu tlenu, wprowadzanego w krew przez oddychanie. W ten sposób krew się oczyszcza, ujmowaniem azotu a wprowadzaniem tlenu. Oczyszczanie krwi zaś jest pierwszym warunkiem wyzdrowienia z jakiejkolwiek choroby.

Tak tedy silna energja działa wprost na oczyszczenie krwi a tem samem na przyspieszenie leczenia. Jest to wnioskowanie jasne.

Choroby sercowe i płucowe są, jak wiadomo, w związku z pewnem zanieczyszczeniem krwi. Stąd też szczególniej osoby cierpiące na dolegliwości sercowe lub początki choroby piersiowej powinny pobudzać swą wolą, swą energją do żywszej i coraz żywszej działalności mięśni. Tem samem wywołują szybszy obieg krwi, szybszą zamianę materji i

czynią ustrój odporniejszym przeciw chorobie, z czasem zaś zupełnie pokonać ją mogą.

Zrozumiałem nam teraz, dla czego osoby np. pochodzące z rodzin suchotniczych, ale chowane rozsądnie, od młodu przyzwyczajane do żywej działalności mięśni, (do ćwiczeń ciała, ruchu na wolnem powietrzu) nie zapadają na chorobę piersiową, podczas gdy inne zdrowych mające rodziców, ale wychowane tak, że mały tylko posiadają zasób energji, gdy się znajdą choć przez krótki czas wśród stosunków niekorzystnych dla ich ustroju, zapadają na ową straszną chorobę.

Zrozumiemy też, dla czego z dwóch ludzi w jednym czasie zapadających na chorobę piersiową, energiczniejszy opiera jej się dłużej, a często zupełnie ją pokona.

W praktyce więc koniecznem jest, chcąc ocalić ludzi słabej woli, gdy zapadną na cierpienia piersiowe, aby pobudzać ich wolę do jaknajwyższej czynności, aby podnosić ich energją, podnoszącą ruch mięśni.

Czemże utrzymujemy sprężyżystość mięśni? Wiadoma rzecz, że każdy narząd, każdy członek ciała naszego utrzymuje zdolność właściwego sobie ruchu częstem wykonywaniem tegoż, przyzwyczajeniem. Człowiek, którego przywiążemy na krześle przez kilka tygodni, po uwolnieniu z trudnością tylko stąpać będzie; człowieka zamkniętego przez długi czas w ciemnem miejscu razi blask światła, trudno mu patrzeć na świat; wszelkie mięśnie, których nieużywamy, tracą coraz to więcej zdolność działania. Wiadomo, że w przyrodzie zdarzają się wypadki obumierania, zanikania wprost pewnych narządów lub członków, gdy stworzenia nie mają sposobności ich używać.

Człowiek, chcąc żyć, jest skazany na ruch mięśni, bo ciało potrzebuje do życia ciepła, a ciepło to wywołuje ruch mięśni. Powinien więc człowiek utrzymywać swym mięśniom zdolność ruchu, powinien je ćwiczyć, nie chcąc, aby postradały swą zdolność.

Przyroda sama przypomina nam w razie potrzeby tę konieczność. Ma ona swoje środki obronne przeciw stężeniu, unieruchomieniu mięśni.

Jednym z takich środków jest n. p. dreszcz, wywoływany w mięśniach w czasie mrozu. Ponieważ człowiek dostatecznym ruchem mięśni nie dostarczył ciału potrzebnego ciepła, ustrój nasz owym dreszczem stara się wprawić w ruch mięśnie, i wytwarzać cieplik. Naturalnie dreszcz ów jest tylko sygnałem niejako ustroju naszego, podanym świadomości naszej, abyśmy wiedzieli, że ciału brak cieplika. Jest wtedy rzeczą naszej świadomości, naszej woli, aby po owym dreszczu, chwilowo tylko i mały zasób cieplika wywołującym, natężonym ruchem mięśni większy, dostateczny zasób ciepła przyspożyć naszemu ciału.

Innym podobnym ruchom ochronnym, sygnałem ostrzegawczym dla nas jest drżenie kolan w chwili nagłego przestrachu. Przestrach bowiem wstrzymuje prawidłowy (normalny) obieg krwi, mówimy wprost, że w takich chwilach „brak nam tchu", ustrój więc nasz odruchem owym wywołując drżenie w mięśniach kolan, stara się wstrząsnąć niejako nami, stara się pobudzić mięśnie do prawidłowego ruchu, by krew „zastygłą", pobudzić do obiegu. Ustrój nasz odruchem owym czyni to samo, co przyjaciel nasz, gdy nas oszołomionych, przestraszonych nagle jakąś wiadomością straszną itp. chwyta za ramiona i potrząsając nami każe nam „przyjść do siebie".

Powinniśmy zważać na owe odruchy ciała naszego, na owe sygnały ostrzegające i po otrzymaniu ich świadomym już ruchem mięśni pobudzić w sobie na nowo żywotne siły.

Zważać powinniśmy na to, że ciało nasze jest tem więcej zdolne do naprężenia mięśni, a zatem do wywoływania zdrowego obiegu krwi, im mniej przepełnione ciałami obcemi i zarodkami chorób. Każde ciało niestrawione wstrzymuje i zwalnia ruch mięśni. Stąd też przy złem trawieniu energja nasza się osłabia, mięśnie słabną, mdleją niejako.

Trudno nam wtedy biegać szybko, bo mięśnie nie mają dostatecznej swobody. Z tego to względu sportowcy lubią się „trenować", to jest uwalniać ciało swe od wszelkich naleciałości obciążających je, wstrzymujących działalność mięśni.

Wynika stąd, że dla utrzymania sprężystości mięśni, a tem samem dla utrzymania zdrowia należy tylko to spożywać, co ciało nasze może zużyć korzystnie, po części zaś bez trudności

wydać z siebie. W ten sposób nie osadzają się w ustroju naszym ciała niestrawione, które hamują działalność mięśni i nerwów.

Wtedy tylko będziemy mogli mięśnie nasze utrzymywać w potrzebnym ruchu, w należytem ćwiczeniu. Osoby mało energiczne powinny się do tego początkowo zniewolić niejako świadomie a z czasem coraz łatwiej, przyzwyczajona do tego wola, działać będzie na sprężystość mięśni.

Nie zapominać należy o tem, że osoby mało energiczne, nie dość ćwiczące swe mięśnie, zbyt łatwo nabierają dobrej tuszy, a dobra tusza przeszkadza im znowu do prawidłowego ruchu mięśni i czyni mniej odpornym i na rozliczne choroby, szczególnie też n. p. na przeziębienia.

Kto chce się utrzymać przy zdrowiu, kto chce ustrój uczynić odpornym na nagłe zmiany temperatury, na zakazki rozlicznych chorób, czychające na słabe ciała, powinien energją swą jak najwięcej pobudzać do czynności mięśni, do ruchu.

Ruch — to zdrowie! Przyzwyczajając się do ruchu, ćwicząc mięśnie nasze, zniewalając się do tego świadomie, przedłużamy sobie życie.

Sztuka oddychania.

Sztuka?! — zapewne, że tak nazwać możemy umiejętne oddychanie, o ile żyjemy i pracujemy wśród warunków utrudniających nam swobodne „przewietrzanie“ ustroju naszego. Ktoby żył ciągle wśród lasów, to jest bezustannie na świeżem powietrzu, ten niepotrzebowałby się kłopotać o umiejętność oddychania — popęd przyrody wskazuje mu właściwy sposób — dla ludzi jednak żyjących i pracujących w gromadach, w izbach, warsztatach, w fabrykach ważnem jest w wiedzieć, jak wyzyskać można najlepiej dobre powietrze wprowadzane do płuc i jak chronić się przed jadem czy to zewnętrznym, czy wewnątrz powstającym. Bo wiemy przecież, że wydychaniem wypychamy z ustroju zużyte, niepotrzebne i szkodliwe gazy, i to nietylko przetwory co dopiero wciągniętego powietrza, lecz także różne zjadliwości dawne, które się niejako po kątach ustroju poukrywały. Chodzi o to, by wydychane powietrze zdołało wymieść, oczyścić wszystkie kąty, wniknąć wszędzie.

Kto np. siedzi zgarbiony przy pracy nad stolikiem przez kilka godzin, i oddycha tylko tyle, aby mu „tchu nie zaparło“, ten oczywiście dziwić się nie może, gdy różne jady zagnieżdżą się u niego, które mogły był wyjść z wydechem silnym. Zrozumieją Czytelnicy, o co głównie chodzi: by nietylko wdychać tyle powietrza, ile potrzeba, by człowiek mógł żyć, utrzymać się przy życiu, ale także wydychać wszystko, co niepotrzebne, z ustroju, ażeby żyć zdrowo.

Ludzie więc, którzy pracują wśród takich warunków, że oddychać im trudno, istotnie pomyśleć muszą o tem, by oddychali umiejętnie. Słusznie więc o sztuce oddychania mówić można.

Ta sztuka, gimnastyka, rzec można, oddychania, znaną już była w starożytności. Na lat 2000 przed Chrystusem gimnastyka oddychania grała ważną rolę w lecznictwie u Chińczyków. Także inne narody znały pewne „sposoby“ umiejętnego oddychania

Jednym z tch sposobów było zatrzymywanie oddechu na pewien czas. W Indjach wschodnich istniał, na 1300 lat przed Chrystusem, obrzęd religijny, polegający na zatrzymywaniu oddechu kilkakrotnie wśród dnia.

Niektórzy starorzymscy i greccy lekarze zalecali także wstrzymywanie oddechu jako środek rozszerzający piersi, wzmagający ciepłotę wewnętrznych narządów i krzepiący narządy samegoż oddychania. Komedjopisarz grecki Arystofanes znał powstrzymywanie oddechu jako środek poskramiania kaszlu. Przypominamy jeszcze, że w nowszych czasach niemiecki filozof Kant zaleca także powstrzymywanie oddechu jako środek przyczyniający się do zwalczania różnych dolegliwości.

Jestto zrozumiałem — zatrzymawszy na krótko wydech wywieramy wciągniętem powietrzem pewien wyższy nacisk na wnętrze ustroju, tak, że niejako ze wszystkich kątów jego powietrze wymieść jest zdolne wszelkie nagromadzone jady.

Oczywiście, że powstrzymanie oddechu nie długo odbywać się powinno, gdyż trzeba wczas zużyte powietrze wypchnąć.

W najnowszych czasach pewien muzyk amerykański, nazwiskiem Kofler, straciwszy głos i ciągłe mając dolegliwości gardła, zabrał się do studjowania sposobów, jakiemiby „sztukę oddychania“ rozwinąć. Doświadczał sam na sobie, i doszedł do zadziwiających wyników, które opisał w osobnem dziele. Pomówimy o niem przy sposobności.

Nieco o orzechach
i innych ziarnach oleistych.

Zbliża się zima, pora, w której orzechy, migdały itp. nasiona ziarniste zwykliśmy spożywać w większych ilościach. Warto więc zastanowić się, jaką treść pożywną i jakie znaczenie dla ustroju naszego mają te „przysmaczki.“

Otóż wiedzieć należy, że „przysmaczki“ to są poważnym środkiem pożywnym ze względu na wielką zawartość roślinnych olejów i białka roślinnego. Ze zaś smakują dobrze, należy spożywanie ich jak najwięcej zalecać. Orzechami i migdałami, dodawszy rodzynków lub winogron, i jedno lub dwa jabłka, a popiwszy łykiem czystej, zdrowej wody posilić się można znakomicie. A przytem ani gardło, ani żołądek i wnętrzności nie doznają podrażnienia, jak przy spożywaniu n. p. mięsa z ostremi przyprawami.

Białko roślinne, zawarte w orzechach, migdałach itd., podobne jest do białka zwierzęcego. Dla rośliny jest ono wraz z tłuszczem, olejem roślinnym, zapasowem źródłem pożywienia; nagromadzone są w roślinie olej i białko w pewnych miejscach na wypadek szybkiego rozrostu. W razie potrzeby rozchodzą się po roślinie, przeobrażając się odpowiednio, i między innemi dają także materyał do budowy tkanek.

I w ciele ludzkiem olej roślinny przechodzić musi pewne zmiany, zanim go ustrój nasz zużyje. Do przeobrażeń tych służy żółć: jej to wydzieliny dzielą tłuszcze i oleje na drobniutkie cząsteczki (mniej więcej jak cząsteczki tłustości w mleku) i przetwarzają zarazem chemicznie — wtedy dopiero narządy w kiszkach zdolne są wchłonąć przetwory tłuszczu i wprowadzić do krwi. Przetwory takie tłuszczów i oleji dają ustrojowi ludzkiemu potrzebną do życia ciepłotę.

Inne zaś składniki orzechów, jak niestrawna tkanka roślinna (celuloza), podniecają czynność żołądka i ruch robaczkowy kiszek.

Wartość pożywna rozmaitych rodzajów orzechów zależy od zawartości białka i olejów, choć oczywiście kierujemy się w pierwszym rzędzie smakiem. Nasze krajowe orzechy, laskowe i włoskie, są może nie tak smaczne, jak zamorskie orzechy, ale strawniejsze, gdyż tamte zbyt dużo dla słabszych żołądków zawierają tłuszczów. Z południowych płodów tego rodzaju najwięcej migdały zalecić można.

Ze względu na doniosłe znaczenie orzechów dla ustroju naszego zachęcamy do częstszego spożywania orzechów — zwłaszcza w nadeszłej porze chłodnej. —

Przestrogi i rady.

Srodki przeciw zatwardzeniu. Nie zdrowo jest używać ostrych, drażniących środków przeczyszczających. Każdy choćby najłagodniejszy środek taki wpływa szkodliwie na narządy trawienia, opóźnia znacznie trawienie, sprawia w kiszkach dotkliwy ból jak kolki, boleści. Najgorzej działają gorzkie środki przeczyszczające, jak aloes, gumiguta, scamonium i inne. W wypadkach zatwardzenia należy zawsze w pierwszym rzędzie używać środków naturalnych a mianowicie:

1, Trzeba należycie głęboko oddychać, przyczem należy wciągać i rozciągać brzuchem.
2, Zastosować miesienie (masaż) brzuszne (patrz książkę: Masaż, sposoby wykonania itd. — Cena 1,50 mr.)
3, Robić wlewki w odbytnicę (enema); do wody lub słabej herbaty rumiankowej dodać można trochę oliwy lub rycynowego olejku.

Zmiana odzieży. Żadna część odzieży naszej, bez nadzwyczajnej potrzeby, nie powinna być noszoną przez całą dobę czyli 24 godzin. Nie wolno nigdy kłaść się spać w odzieniu lub obuwiu, w pończochach nawet, a każdy nawet biedniejszy musi myśleć o tem, żeby miał drugą koszulę do zmiany na noc.

Okrycie głowy. Głowa szczególniej musi być utrzymywana zawsze chłodno, bo sama przyroda już ją dostatecznie

ochroniła przez włosy: dla tego ciepłe, wełniane, tem bardziej futrzane czapki szkodzą, rozgrzewając zanadto, usposabiają do przedwczesnego łysienia i przeróżnych chorób głowy i skóry na niej. Staropolskie przysłowie, które powiada: „głowę utrzymuj chłodno, brzuch głodno“ (znaczy: nie objadaj się), nogi ciepło, będziesz zdrów“ — stanowi jedną z najmędrszych rad, którą każdy szanujący swe zdrowie uwzględniać powinien.

Zważaj na zmiany powietrza! Bardzo ważnem jest zahartowanie, ale bardzo szkodliwem być może zbyteczne lekceważenie wszelkich zmian powietrza. W zimie należy się ubierać ciepło i nosić ciepłe nieprzemakające obuwie. Nikt nie powinien zbytecznie ufać w siłę odporną swego ustroju na wszelkie wpływy powietrza.

Przeciw gwałtownemu krwawieuiu z nosa zaleca dr. Hutchinson nogi i ręce zanurzyć w wodę tak gorącą, jak tylko można wytrzymać. Następuje przez to pewien rodzaj odwodzenia krwi. Dr. H. osiągnął tym środkiem zadziwiające skutki w przypadkach nawet najuporczywszych.

Rozmaitości.

Lekarze obłąkanych a sprawa alkoholowa. Na ostatniem zebraniu niemieckich lekarzy obłąkanych oświadczyli się prawie wszyscy obecni za ograniczeniem użycia alkoholu (sznapsu, wina, piwa, likworów, rumu, konjaków itp.) Na szczególną uwagę zasługują wywody prof. Kraepelina z Heidelbergu. Życzy sobie bowiem, aby młodzi medycynerzy „cokolwiek“ więcej pouczeni zostali o alkoholu, używaniu tego, jako też szczególnie nadużywaniu na uniwersytetach. Oby też nasi studenci i profesorowie o tem nie zapominali!

Allopatja w Moskwie. W Moskwie jest dotąd lecznictwo naturalnie jeszcze mało znane i zaprowadzone. Natomiast zwiększa się ogromnie liczba zwolenników homeopatji, którzy z medycyną szkólną nic nie chcą mieć do czynienia. Od roku 1891 do 1898 szukało pomocy 281,000 osób w klinice homeopatycznej; 106,000 osobom dano tu pomoc bezpłatnie.

Zaszczepienie kiły (syfilis) w celu „naukowego doświadczenia“ dokonano w tych dniach we Wiedniu w pewnym szpitalu na żyjącym człowieku. Prawie w tym samym czasie można było czytać w „Berl. Lokal-Anz.“ ogłoszenie, wedle którego pewien lekarz poszukiwał „suchotników“ chcących się ofiarować „doświadczeniom naukowym“ w celu wypróbowania pewnego nowego środka. Otóż cywilizacja! —

Skutki szczepienia ospy. W Budyszynie (Bautzen) umarło dziecko dwie godziny po zaszczepieniu ospy, dokonanem przez fizyka i król. radcę med. dra Wenglera. Jako przyczynę śmierci uznano zatrucie krwi. Pisma niem. donoszą, że nieszczęśliwej matce zagrożono przytem karą w razie, gdyby ona coś ogłosiła o przyczynie śmierci dziecka tego.

Palenie zwłok dozwolonem zostało teraz prawnie także w Norwegji.

Nowe zwycięstwo jaroszów. W pierwszą niedzielę m. b. urządzono z Berlina do Brandenburga bieg czyli marsz trwały mający być wykonany przez dzieci. W biegu tym zostały zwycięzcami jak zwykle dzieci odżywiane wyłącznie roślinnemi pokarmami. Dzieci odżywiano potrawami mięsnemi, zdołały przybyć tylko do Poczdamu, poczem zmęczone dalej biegać nie chciały i nie mogły; dzieci - jarosze zaś wesoło pobiegły dalej przez Werder i przybyły szczęśliwie do Brandenburga. Dzieci te liczyły 7 do 13 lat.

Piśmiennictwo.

Dr. Boas. Die Frauenkrankheiten deren Verhütung u. hygienische Behandlung mit Einschluss einer Gesundheitspflege für Frauen u. Mädchen. 2 Auflage. — 2 M.

Dr. Rindfleisch. Die naturgemäss Pflege der Augen von Kindheit bis zum Greisenalter. Populärer Vortrag. 5 Figuren. 0,35 M.

Powyższe trzy książki wydane zostały nakładem W. Möller'a Berlin, Prinzenstr. 95. Napisane są krótko ale treściwie i wyraźnie i na podstawie lecznictwa higjenicznego. Pierwsza broszura o chorobach kobiet przetłumaczona także na polskie i nabywać ją można w Wydawn, „Przew. Zdr.“ po cenie 1,50 mr.

Czcionkami drukarni Dziennika Berlińskiego (L. Wróbel) Berlin O., Grüner Weg 107.